

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

暦の冬を過ぎて、朝夕はめっきり冷え込む日が多くなった。遅れていた紅葉もピークは過ぎたろうか。クリスマスだ、年末恒例行事だと、日本では今年も、まさしく師走の時間が過ぎようとするとき、好きな作家が逝ってしまった。少し寒くなった日に、本を読みかえしてみようと思う。いいものはいい。

主催事業報告 11/16(木)

「太巻き寿司づくり」

人気の太巻き祭り寿司講座。管理栄養士の鈴木先生にご指導いただきました。今年の絵柄は「椿の花」と「文銭」です。約2時間半しかありませんので、

酢飯等の材料は先生が仕込んであったとはいえ、細かい巻物には皆さん苦労しているようで

した。細かい巻物を組んで、酢飯を詰めて巻いていくと、意外に大きく太い巻物になります。そして包丁で切った時の感動！皆さん、「うわー」と思わず歓声があがります。誇らしくておいしいお土産をお持ち帰りいただきました。

アンケートの一部を紹介します。



・自分ではなかなかトライできない太巻き寿司を教えていただき、自分でも作ってみようという気持ちになりました。切った断面を見たときは感動でした。・失敗してしまいましたが楽しく作ることができました。事前準備大変だったと思います。ありがとうございます。・先生のお手本が一度に頭に入らず手順を思い出しながらの作業は大変でした。それでも立派な太巻きが2本完成して嬉しいです。ずっしり重いお土産ができました。



令和5年度 第12号
令和5年12月4日(月)
発行 千葉市新宿公民館
住所 中央区新宿 2-16-14
電話 043-243-4343

主催事業報告 11/22(水)

「ゆうきの寿大学 ～骨盤底筋群を鍛えよう」

2回シリーズの2回目は、千葉みなとリハビリテーション病院の理学療法士の方にお越しいただき、排尿トラブルにかかわる仕組みと、防ぐための骨盤底筋群を鍛える体操について教えていただきました。骨盤底筋群は骨盤の中、奥にある筋肉だそうです。腹筋などほかの筋肉に力を入れないようにその筋肉に力を入れていくこと、息を止めないこと、とのこと。毎日繰り返すことも大切です。

質問コーナーでは、「つまづきやすい、どうすれば・・・」など排尿トラブル以外の健康上の悩み相談もあり、先生には丁寧に答えていただきました。アンケートの一部を紹介します。

・具体的なお話が多く、しかもとてもかみ砕いたお話の仕方でしたのでわかりやすかったです。・わかりやすく、図もあって参考になりました。簡単な運動を続けていきます。・からだの構造と失禁コントロールの仕組みがわかり、トレーニングのポイントがよく分かった。実践したい。歩行のためのストレッチ、筋トレも役立った。



主催事業報告 11/21(火)

「初めての加曽利貝塚」

2017年に国の特別史跡に指定された加曽利貝塚について、加曽利貝塚博物館学芸員の方からお話を伺いました。カラー刷りの資料をたくさん用意していただき、縄文時代の海岸線の地形や発掘調査の様子、そこから採取された剣や土偶などから、予想される当時の生活などが紹介されま



した。これまで、全遺跡のわずか8.6%を調査したに過ぎず、今後、加曽利貝塚の構造や形成過程を明らかにするべく発掘調査は続くそうです。皆さんもこれを機会に、加曽利貝塚を訪れてみてはいかがでしょうか。開館は午前9時から午後5時まで、入館料は無料です。

アンケートの一部を紹介します。

・資料がビジュアルで理解しやすくとても参考になりました。説明も丁寧でよかったです。・入門編として楽しいお話ありがとうございました。近くに貴重な遺跡があるのに行ったことが1度だけでした。今度また行きたいです。・小さいころにはわからなかったことが今回のお話で多くのことを学びました。市民の運動によって守られたというお話は興味深かったです。

主催事業報告 11/25(土)

「アーティフィシャルフラワーでつくる正月飾り」



ハンドメイドを楽しむ会で活動されている三宅さんにご指導いただきました。きれいで斬新な正月飾りです。用意していただいた造花や飾りを、美しく整えて組んでいきます。参加した皆さんは、少し離してみたり、見る角度を変えたりして工夫していました。組んで形にする際の接着する作業が難しそうでした。一味違うモダンな正月飾りで新年を迎えられそうです。アンケートの一部を紹介します。

・とても簡単ではなやかで、他の花でもできそうでした。・丁寧でわかりやすく楽しい時間でした。・とても楽しかったです。いい正月プレゼントです。・先生がとても丁寧に教えてくださいました。自分の作品を完成させることができうれしいです。・作品を飾ってよい年末年始を迎えることができそうです。

利用登録更新書類の提出を

定期団体のレターケースに、令和6年度更新手続きの書類を入れています。令和5年度の書式と同様です。(会長名、会員名等に変更がある場合、上書きした書式で構いません。)

利用曜日、利用部屋等、年内にネットシステムに入力しなければなりませんので必ず提出してください。なお、質問等ありましたら遠慮なく職員にご相談ください。

【季節の日本語】

冬の花と言えばシクラメン。年末の店先や庭を彩ります。公民館の正面入り口側のプランターに白いシクラメンを4株植えてみました。シクラメンの和名は「篝火花」というそうです。そう呼ぶ場合は真つ赤の燃え立つシクラメンとなるのでしょうか。

顔は下向きでも花びらは反り返った上向きの花ですが、水やりを忘れてしおれさせてしまうことも。スツとまっすぐに清々しく立って、寒い冬に縮こまり加減の私たちを、温かくともしてくれそうな、白いシクラメン。ちなみに花言葉は、「清纯」、「綿密な計画」、「思いやり」だそうです。

新宿子ども会 クリスマス会

12月3日(日)、今年も新宿小学校体育館で開催されました。子ども会を卒業した中学生から大人の方までの実行委員が何度も打ち合わせをして、地域の小学生を楽しませてくれました。当日は未就学児も含めて46名の子供たちが集まり、役員の進行で2時間ほどの楽しいひと時を過ごしました。地域に根付く温かさ、やさしさ、逞しさを感じます。



【声に出す日本語】 ～「いろはかるた」～

生活の中でよく使われたことわざ、「いろはかるた」は東西で違いがあるのを知っていますか？最近あまり聞かれなくなったのは、差別ととらえられる言葉があったり下品な言葉があったりするからでしょうか。昔は平気で口にだしていたものです。おおらかな時代だったのででしょうか。

さあ、声に出して読んでみましょう。

(江戸)

(京都)

い	犬も歩けば棒にあたる	一寸先は闇
ろ	論より証拠	論語読みの論語知らず
は	花より団子	針の穴から天井をのぞく
に	憎まれっ子世にはばかる	二階から目薬
ほ	骨折損のくたびれ儲け	仏の顔も三度
へ	尻をひって尻つぼめ	下手の長談義
と	年寄りの冷や水	豆腐に銚 <small>かすがい</small>

・・・(続きはまたの機会に・・・)

静かなり 景牡丹が並ぶ 年の瀬

(新宿公民館 館長 迎 浩二)